



**دورة:**  
**الفعالية الشخصية و مهارات التأثير**

**6 - 10 يوليو 2026**  
**برشلونة (اسبانيا)**

## الفعالية الشخصية و مهارات التأثير

رمز الدورة: PS12979 تاريخ الإنعقاد: 6 - 10 يوليو 2026 دولة الإنعقاد: برشلونة (اسبانيا) - رسوم الإشتراك: Euro 5775

### مقدمة :

في عالم يتزايد فيه التنافس وتتسارع فيه وتيرة العمل، تبرز أهمية الفعالية الشخصية كعنصر أساسي في تحقيق التميز والنجاح. يعد تطوير مهارات الفعالية الشخصية والتأثير أمرًا حيويًا لتحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية على حد سواء. يهدف هذا البرنامج التدريبي إلى تزويد المشاركين بالمعرفة والأدوات اللازمة لتعزيز قدراتهم الشخصية، وتحسين تواصلهم مع الآخرين، وزيادة تأثيرهم الإيجابي في محيطهم.

### أهداف البرنامج:

- **تعزيز الفعالية الشخصية:** تعريف المشاركين بأساسيات الفعالية الشخصية وأهمية ترتيب الأولويات وإدارة الوقت.
- **تطوير مهارات الاتصال:** تزويد المشاركين بتقنيات فعّالة في التواصل وبناء علاقات إيجابية.
- **بناء الثقة والتأثير:** تمكين المشاركين من تقنيات بناء الثقة بالنفس والتأثير على الآخرين بشكل إيجابي.
- **تحقيق التأثير والإقناع:** تطوير مهارات الإقناع والتفاوض وكيفية تقديم الأفكار بطريقة مؤثرة.
- **وضع خطة شخصية للتطوير:** تزويد المشاركين بإرشادات لتطوير خطة شخصية لتحقيق أهدافهم وتنمية قدراتهم المستدامة.

### الفئات المستهدفة:

- **المهنيون الشباب:** الذين يرغبون في تحسين أدائهم الشخصي والمهني وزيادة فرصهم للنجاح.
- **الموظفون في مناصب قيادية:** الذين يسعون إلى تطوير مهاراتهم في التأثير على فرق العمل وإلهامهم.
- **الأفراد الذين يطمحون لتطوير الذات:** جميع الأفراد الذين يسعون إلى تحسين حياتهم الشخصية وزيادة فعاليتهم في المجتمع.
- **رواد الأعمال:** الذين يرغبون في تعزيز مهاراتهم الشخصية وتطوير علاقاتهم مع الآخرين لتحقيق أهدافهم التجارية.

### المحاور:

#### اليوم الأول: أساسيات الفعالية الشخصية

- مقدمة حول مفهوم الفعالية الشخصية وتأثيرها على الحياة المهنية والشخصية
- أهمية بناء صورة إيجابية عن الذات وتعزيز الثقة بالنفس
- استراتيجيات إدارة الوقت وترتيب الأولويات لتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية
- نشاط تفاعلي: تحديد الأهداف الشخصية وتقييم نقاط القوة والضعف

### **اليوم الثاني: مهارات الاتصال الفعال**

- مبادئ الاتصال الفعال وأثرها في تحقيق الفعالية الشخصية
- تقنيات الاستماع الفعّال وكيفية فهم احتياجات الآخرين
- بناء علاقات إيجابية والتعامل مع الاختلافات بشكل إيجابي
- تمرين عملي: محاكاة مواقف عملية لتحسين مهارات الاتصال

### **اليوم الثالث: تطوير المهارات الاجتماعية وبناء الثقة**

- كيفية بناء الثقة بالنفس وتعزيز العلاقات الاجتماعية
- أساليب التأثير الإيجابي في الآخرين وتحفيزهم
- استراتيجيات التعامل مع الضغوط والصعوبات في بيئات العمل
- ورشة عمل: تحليل تحديات واقعية وتطبيق تقنيات الفعالية الشخصية

### **اليوم الرابع: مهارات التأثير والإقناع**

- مفاهيم الإقناع والتأثير وكيفية استخدامها بشكل أخلاقي
- طرق تقديم الأفكار ووجهات النظر بطريقة مقنعة وفعّالة
- التعامل مع الاعتراضات وتعزيز التفاوض الإيجابي
- تمرين: تطبيق تقنيات الإقناع في مواقف حياتية وعملية

### **اليوم الخامس: تطوير خطة شخصية للفعالية والتأثير**

- كيفية وضع خطة تطوير شخصية مستدامة للفعالية والتأثير
- مراجعة وتقييم الأداء الشخصي وتحديد خطوات التحسين
- بناء استراتيجيات طويلة المدى لتحقيق النجاح الشخصي والمهني
- نشاط ختامي: إعداد خطة تطبيقية لتحقيق أهداف الفعالية الشخصية